

„Wypalenie życiowe”

Na wypalenie zawodowe (=> życiowe) szczególnie narażone są osoby:

- z wysokimi ambicjami
- perfekcjniści
- wykazujące nadmierne zaangażowanie w pracę
- pracoholicy
- z niską samooceną
- osoby stawiające wysokie wymagania sobie i innym
...i wiele innych.

Czyli tak naprawdę, prawie każdy z nas ma bardzo duże predyspozycje do tego aby znaleźć się na liście osób narażonych na wypalenie.

Jak możemy uniknąć szybkiego wypalenia się?

Przede wszystkim musimy zadbać o równowagę w naszym życiu pomiędzy tym ile dajemy z siebie a tym ile czerpiemy.

Możemy siebie porównać do wanny, do której z jednej strony wpływa woda (czyli to wszystko co jest naszym źródłem odpoczynku i energii) – z drugiej zaś strony każda wanna ma odpływ (w przeniesieniu na człowieka jest to wysiłek i energia wkładana w pracę, relacje z ludźmi itp.)



Ważne, aby zachować równowagę między tym co z siebie dajemy a tym co sprawia, że się regenerujemy- tym co daje nam siłę (jednym słowem w wannie ma być stały poziom wody):

** jeśli dajemy z siebie więcej niż bierzemy => szybko wypalamy się*

** jeśli bierzemy więcej niż dajemy z siebie => woda się przelewa*

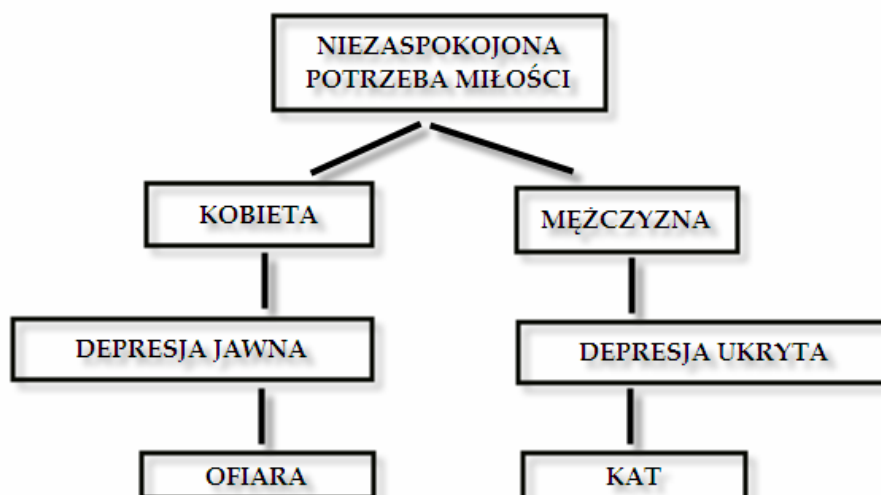
Każdy musi znaleźć swój własny sposób na „ładowanie akumulatorów”



Bardzo ważne jednak, abyśmy nie zapominali, że nie możemy tylko dawać...musimy też czerpać energię – w przeciwnym razie „wody w wannie” zabraknie.

„Możemy dać z siebie tylko na tyle na ile w sobie mamy”

Okazuje się, że tak jak wiele innych problemów, tak i nasze wypalenie (w każdej sferze życia) ma bardzo często swoje źródło w braku zaspokojenia potrzeby miłości w nas. Poniższy schemat pokazuje pewne „normy” akceptowalnych społecznie sposobów przeżywania tego braku przez kobiety i mężczyzn:



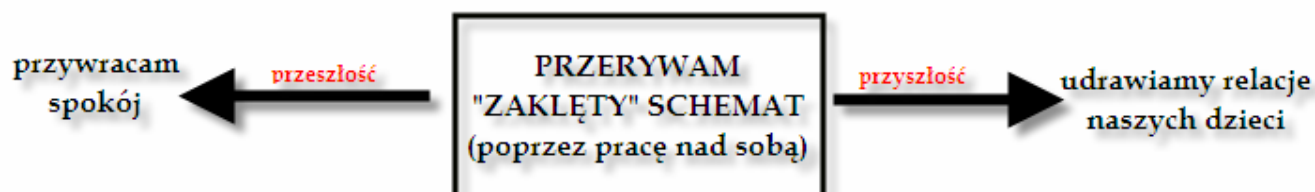
Niezaspokojona potrzeba miłości jest najczęściej wyniesiona już z naszego domu rodzinnego, spowodowana poczuciem braku akceptacji i niezrozumienia ze strony najbliższych już w okresie dzieciństwa.

Co więcej, te niezaspokojone (i często nawet nie odkryte) potrzeby przenosimy na najbliższych – na naszych współmałżonków i dzieci...wpędzając ich tym samym w poczucie braku akceptacji i miłości.

I taki schemat przechodzi z pokoleń na pokolenia.

Możemy jednak przerwać ten schemat poprzez pracę nad sobą!

Dzięki chęci wyjścia z tego schematu „przenoszenia” i pracy nad sobą z jednej strony uzdrawiamy przyszłe relacje naszych dzieci – uzdrawiamy naszą i ich PRZYSZŁOŚĆ - z drugiej zaś strony zamykamy pewien rozdział z przeszłości, „uzdrawiamy” nasz stosunek, pretensje i żal do naszych przodków – czyli PRZYWRACAMY SPOKÓJ wspomnieniom z przeszłości (jesteśmy pogodzeni)



REASUMUJĄC - BARDZO DUŻO ZALEŻY OD NAS!!!

To do mnie należy wybór czy zechcę wyjść z mojego „błotka poczucia skrzywdzenia” i podejmę wysiłek pracy...

Życzę wszystkim NIEGASNĄCEGO zapału do...życia ☺